

Die Quelle der Gesundheit – Das salutogenetische Prinzip

26. August 2019



© Tomsickova/Fotolia

Die Salutogeneseforschung (von: *salus*, lat.: gesund, Unverletztheit, Heil, Glück; *genese*, griech.: Entstehung = Gesundheitsentstehung) fragt nach den Quellen der Gesundheit. Sie versucht herauszufinden, wie der Mensch die Kraft gewinnen kann, mit sich selbst und seinen Lebensbedingungen, mit Umwelt und verfügbarer Zeit zu Recht zu kommen. Statt der Suche nach Störungen und Defekten wird die Analyse bzw. Erforschung der Bedingungen für Gesundheit bedeutsam. Diese Fähigkeit, sich mit Problemen sinnvoll auseinanderzusetzen, trägt zur Lebenstüchtigkeit bei.

Dem Geheimnis der Gesundheit auf der Spur

Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky, Begründer der Salutogeneseforschung, der im Rahmen von Stressstudien Aspekte der Gesundheit untersuchte, vergleicht das Leben mit einem Strom: Keiner geht sicher am Ufer entlang, das Wasser kann verschmutzt sein, der Fluss hat Gabelungen, gefährliche Stromschnellen und Strudel. So entstehen vielfältige Stresssituationen. Um diese zu bewältigen, ist Sinnhaftigkeit ein wichtiger salutogenetischer Faktor. Nach Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie wird dadurch das Immunsystem gestärkt und Stress gemindert...

In Forschungen über den Zusammenhang von belastenden Faktoren (Stress, Extremsituationen, Traumata, seelische Grausamkeit) mit Gesundheit und Krankheit erkannte Antonovsky, dass wir uns weniger an krankmachenden Ursachen, sondern vielmehr an den Ursprüngen der Gesundheit orientieren sollten... Wie gelingt es dem Menschen, mit Kränkungen und Enttäuschungen, mit Beeinträchtigungen und Störungen so umzugehen, dass er sie überwindet, dadurch sogar gesünder wird?

Als Zeitzeuge des Zweiten Weltkrieges erlebte Antonovsky, dass viele seiner Verwandten und Bekannten unsägliches Leid und schwerste Traumatisierungen durch den Holocaust erlitten und trotzdem nahezu vollständig genesen konnten. Wesentliche Gesundheitsressource sei dabei ein Kohärenzgefühl durch das Erfahren guter Beziehungen. Dazu gehört, die eigene Lage zu verstehen, und die Überzeugung, das Leben

gestalten zu können, auch der Glaube, dies habe einen Sinn. Die Überlebenden sahen ihre Situation als gegeben und aufgegeben an, man habe sich mit ihr auseinanderzusetzen – in einem auf Sinn hin orientierten Kohärenzsinn. Antonovsky geht davon aus, „dass Heterostase, Ungleichgewicht und Leid inhärente Bestandteile menschlicher Existenz sind, ebenso wie der Tod.“

Gesundsein bemesse sich an der Fähigkeit, mit heterostatischen Einflüssen umzugehen, sei Ausdruck der Überwindungsfähigkeit von Krankheitstendenzen, fremden Einflüssen, Attacken und Ähnlichem mehr.

Ein Kernaspekt des salutogenetischen Prinzips ist die Fähigkeit des Menschen mit Unerwartetem umzugehen und dabei stärker zu werden. Stress und Konflikte müsse man auszuhalten lernen und nicht in jedem Fall vermeiden. So kann der Mensch seine körperliche und seelische Belastbarkeit spüren und ausbauen. Durch einen starken Kohärenzsinn fühlt er sich mit den Lebenszusammenhängen in ihrer Komplexität verbunden (Kohärenzgefühl),

- versteht, was in der Welt geschieht (*Verstehbarkeit*),
- ist in der Lage das Verstandene umzusetzen und zu gestalten (*Gestaltbarkeit*),
- gestaltet, was ihm sinnvoll erscheint (*Sinnhaftigkeit*).

Auf der Grundlage dieser salutogenetischen Prinzipien kann, auch nach Erkenntnissen der Hirnforschung, jeder sein „Wachstums- und Entwicklungspotential zur Entfaltung bringen.“ (G. Hüther, Raus aus der Demenzfalle, 2017, S. 49)

Der Sozialwissenschaftler Oskar Negt erwähnt in seiner autobiografischen Spurensuche, wie er „Überlebensglück“ aus dem Erlebten gewinnt (O. Negt, Überlebensglück, 2016). Er will wissen, warum aus „schmerzhaften Erfahrungen und schrecklichen Erlebnissen“ nicht zwangsläufig Beschädigungen der Person erfolgen, die einen Opferstatus lebenslang festschreiben, sondern wie es gelingen kann, eine zuversichtliche Lebenseinstellung zu erlangen und sich als autonomes Subjekt zu empfinden. Dabei greift er immer wieder auf Antonovskys Gesundheitsmodell zurück und plädiert gegen die „Entwertung des Lebens“ und soziale Kälte und für ein zuverlässiges Verbinden mit Schwachen, Ohnmächtigen und Verfolgten. Je stärker der Mensch diese Verbundenheit erlebe, desto klarer werde auch sein Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Gesundsein durch das Gefühl für den Sinnzusammenhang

Eine entscheidende Bedingung für Gesundsein ist also der Kohärenzsinn: Der Mensch kann die Welt verstehen, sie als sinnvoll wahrnehmen und in ihr handeln – gerade auch in schwierigen Situationen, bei denen es nicht sofort Lösungen gibt. Er ist Gestalter der Verhältnisse, nicht Opfer und verwirklicht sich selbst, was schon Pestalozzi in seinen „Nachforschungen über den Gang der Natur in der Entwicklung des Menschengeschlechts“ feststellte: Er kann sich zum „Werk seiner selbst“ machen.

Gesundheit als dynamisches Geschehen

Im salutogenetischen Modell bedeutet Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Das dynamische, vernetzte Geschehen beinhaltet

- körperliches Wohlbefinden,
- eine positive Grundhaltung zur Welt,
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und
- Sinnfindung im Handeln.

Gesundheit ist mehrdimensional, von sozialen und ökologischen Faktoren sowie eigenen Widerstandsressourcen bestimmt. Der Mensch hat die Fähigkeit, sich mit unerwarteten Ereignissen

auseinanderzusetzen und stärker zu werden durch Stress, Belastungen und Konflikte: diese „Heterostase“-Prozesse erweitern die körperlich-seelischen Belastungsgrenzen.

Statt Erklärungen gibt es ein offenes Modell der Ermöglichung: Erzieher, Kind und Eltern können miteinander lernen, ein gutes Gefühl der Verbundenheit und eine positive Grundhaltung gegenüber der Welt ausbilden. Ursachen werden gemeinsam erkannt, verstanden und gedeutet und – soweit möglich – auch erklärt: So entsteht das Kohärenzgefühl, dessen Komponenten – Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit der Welt – nur theoretisch unterschieden, in der Praxis aber unlösbar miteinander verbunden sind.

Das Kind – ein guter Schwimmer?

Antonovsky fragt: „Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“

Nach dieser Metapher kann ein gefährlicher Flusslauf entschärft, aber auch das Kind zu einem guten Schwimmer gemacht werden. Durch Erziehung ist es so zu unterstützen, dass es die Welt als verstehbar, sinnhaft (bedeutsam) und handhabbar erlebt: Wenn ich mich nur genügend anstrenge oder mich ernsthaft interessiere, kann ich verstehen, was mir begegnet. Die Welt als geordnet und strukturiert wahrzunehmen und nicht als chaotisch, willkürlich, zufällig oder unerklärlich, ist entscheidend für das Sich-gesund-Fühlen. Wer über ein hohes Maß an *Verstehbarkeit* verfügt, für den werden Schwierigkeiten entweder vorhersehbar, oder sie sind, sollten sie tatsächlich überraschend auftreten, einzuordnen und zu erklären.

Das Gefühl von *Sinnhaftigkeit* oder *Bedeutsamkeit* beschreibt, in welchem Ausmaß man seinem Leben Sinn geben kann. Sind es die Probleme und Anforderungen wert, Energie in sie zu investieren? Dass man sich für sie einsetzt? Dass sie eher willkommene Herausforderungen sind als Lasten, die man gern los wäre?

Geschieht etwas Tragisches, zum Beispiel ein Unfall, der Tod eines Nahestehenden, die Notwendigkeit einer schweren Operation oder der Verlust des Arbeitsplatzes, wird man nicht nur Angst, Trauer oder Wut empfinden, sondern sich auch fragen: Was bedeutet das Ereignis für mich, für meine Entwicklung? Wie kann ich meinem Leben dadurch einen neuen Sinn geben? Unglückliche Erfahrungen können als persönliche Herausforderung empfunden werden.

Das Gefühl der *Handhabbarkeit* macht bewusst, was man kann und was nicht. Dem Nichtkönnen gegenüber steht die Aussage: ‚Ich könnte, wenn ich wollte.‘ Man erlebt die Welt und sich selbst als handhabbar, als ‚manageable‘. Dazu gehört die Überzeugung, dass Schwierigkeiten zu überwinden und geeignete Ressourcen aufzubauen sind, um den Anforderungen zu begegnen. Verfügbar sind dabei eigene Erfahrungen oder solche, die von anderen eingebracht werden – vom Ehepartner, von Freunden, vom Arzt, von Gott.

Das *Kohärenzgefühl* – als Erlebnis von Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit der Welt – entwickelt sich besonders in der Kindheit. (Opp 2018, S. 9) Daher kommt dieser Zeit auch entscheidende Bedeutung für die Gesundheit im späteren Leben zu.

Der therapeutische Erzieher wird für das Kind die Umgebung so gestalten, dass sie dessen Bedürfnis nach einem strukturierten Lebensraum entspricht mit Kontinuität, Rhythmus und Wiederholung. Das schafft Freude und Dankbarkeit, Erzieher und Kind fühlen sich wohl. Wohlbefinden bewegt zu geordnetem, schöpferischem Tun, gibt dem Kind Sicherheit und stärkt seine Fähigkeit zur „Selbstregulation“.

Im zwischenmenschlichen Beziehungsraum wirkt die haltgebende Kraft des erzieherischen Vertrauens. Diesen „Inneren Halt“ (Moor) können wir im autonomen – spontan-tätigen und rezeptiv-empfangenden –

Leben und Lernen des Kindes beobachten (diagnostizieren) und verstehen lernen. Die ordnende und aufbauende Kraft gegenseitigen Vertrauens wirkt in heterostatischen Prozessen heilend und führt zur Frage nach reflexiver Professionalität, Selbstbildung und Selbsterziehung von Arzt und Erzieher.

Aspekte der Resilienzforschung

Im Zusammenhang mit der Salutogenese steht die Resilienz (engl. resilience = Spannkraft, Elastizität, Widerstandsfähigkeit). Sie bezeichnet eine stabile Entwicklung der Persönlichkeit trotz ungünstiger Erfahrungen und Belastungen.

Resilienzforschung bestätigt die pädagogische Erfahrung, dass enger, vertrauensvoller Kontakt und verlässliche Beziehungen entscheidend sind für eine autonome, selbstregulierende Entwicklung in Auseinandersetzung mit der Lebenswelt. Der Erzieher ermöglicht und vermittelt Sinn, Halt und Schutz, aber auch den „Glauben und die Hoffnung, dass sich die Dinge letztlich zum Guten wenden“. Solche Orientierungsbegriffe einer sinnvollen erzieherischen Begleitung sind nicht ohne optimistische Grundhaltung des Erziehers denkbar.

Beispiel

Maria, 18 Jahre alt, steht kurz vor dem Abitur und möchte später im naturwissenschaftlichen Bereich forschen. Sie besucht Freunde in M., erleidet dort einen schweren Brechdurchfall, der zu Herzstillstand und damit zum klinischen Tod führt. Nach etwa zehn Minuten konnten ärztliche Wiederbelebungsversuche ihr Leben retten. In wenigen Minuten war aus der klugen und strebsamen jungen Frau ein Pflegefall geworden: Sie leidet unter einer diffusen Hirnschädigung. Ausgeprägte Funktionsstörungen führten zur Beeinträchtigung von Wahrnehmung und Bewegung, des Lesens, Schreibens und ganz besonders von Rechnen, Planen und Ausführen von Handlungsfolgen. Sie hatte keine Vorstellungen von Mengen, Reihungen und Zuordnungen, konnte sich kaum konzentrieren; Antrieb, Motivation und Kritikfähigkeit waren nur spurenhafte vorhanden. Die Behandlung in psychiatrischen Einrichtungen und rehabilitative Maßnahmen haben lediglich geringen Erfolg, nach etwa einem Jahr werden sie eingestellt, Maria kommt „austherapiert“ nach Hause. Den Eltern wird empfohlen, sie in die Werkstufe der Lebenshilfe-Schule für Geistigbehinderte zu geben, damit sie dort lebenspraktische Fähigkeiten lerne.

Auf der Basis guter Beziehungen und in einer gelösten Atmosphäre beginnen wir im Einzelunterricht mit einem flexiblen heilpädagogischen Programm: Übungen mit Montessori-Materialien, rhythmisch-musikalische Übungen nach Mimi Scheiblauer, basale Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen, lebensbezogene und sprachbegleitende rhythmische fein- und großmotorische Übungen, die auch die Mutter zuhause sorgfältig weiterführt.

Maria lernt mit Händen und Sinnen die Welt (wieder) zu entdecken, entwickelt – zunächst auch bei intensiver körpernaher und sprachbegleitender Führungshilfe – bald positive Lebensbewältigungsstrategien. Ihre praktische Problemlösungsfähigkeit nimmt erstaunlich zu: Wir gehen zusammen zur Tür und sprechen dazu, wir sehen die Tür, das Schlüsselloch, stecken den Schlüssel herein, drehen den Schlüssel um. Maria ahmt das Vorbild nach und versucht die Übungen alleine, dann auch variiert. Wir begleiten ihre ersten selbstständigen Handlungen und Handlungsfolgen, die noch recht unkoordiniert erfolgen, sprachlich unterstützend. Erste gelingende Handlungen wecken Potenziale und Ressourcen. Maria erprobt ihr Können an Widerständen, Handlungsmuster lernt sie auf neue Situationen zu übertragen. Mit ungeahnter Willenskraft bindet sie sich in die überschaubare Lebenswelt ein. Ihre Autonomie nimmt zu, sie fängt an, sich an alte Denkmuster und sprachliche Ausdrucksweisen zu erinnern und kommt nach etwa drei Monaten Schulbesuch ohne Hilfe mit dem Zug in unsere etwa 15 Kilometer entfernte Einrichtung.

Nach gut einem halben Jahr wird sie aus der Schule entlassen, weitere sechs Monate später schreibt sie

ihrem Erzieher einen relativ gut leserlichen Brief: „Ich kann gar nicht richtig ausdrücken, wie *sehr* ich mich freue, Ihnen schreiben zu können!! Nur wie ich beginnen soll, weiß ich nicht so recht. Es gibt so viel zu schreiben, viele Probleme von ‚damals‘ sind heute fast schon unglaublich für mich, etliche Dinge sind zur Normalität und zur Selbstverständlichkeit geworden, von denen ich einmal dachte, dass ich sie nie mehr erlernen könnte! Aufgrund der Wahrnehmungsstörungen, die ich noch habe, bin ich schon eingeschränkt: Ich brauche mehr Zeit mich zurechtzufinden in neuen Situationen und fremder Umgebung als andere Menschen, und ob sich da noch viel bessern wird bei mir ist fraglich! Durch Zufall habe ich Herrn N. kennengelernt, der nun schon längere Zeit regelmäßig zu mir nach Hause kommt und ‚Rechnen‘ mit mir übt. Eigentlich ist es viel mehr als nur Rechenunterricht, denn er hat mir wieder ein Verständnis für Mengen, Maße, Längen und deren Zuordnung untereinander nahegebracht! Ich bin sehr froh, dass Herr N. die Geduld hat mit mir zu lernen, und ich merke, dass ich dadurch auch in anderen Bereichen mehr Sicherheit bekomme. Das Schriftbild lässt ja leider noch zu wünschen übrig, aber ich hoffe, dass Sie den Brief doch noch lesen können und dass ich Ihnen noch öfter schreiben darf.“

Maria beendete eine Ausbildung zur medizinischen Bademeisterin und Masseurin erfolgreich, wurde zunächst als Praktikantin und später in einem Bezirkskrankenhaus fest angestellt.

Fragen wir nach dem Grund des heilpädagogischen Erfolges, waren es die haltgebenden Übungs- und Lerninhalte, die nach und nach systematisch den (Wieder)Aufbau der bio-psycho-sozialen Strukturen ermöglichten. Entscheidend aber für „Inneren Halt“ dürfte die Beziehung zwischen Maria und ihrem Erzieher gewesen sein, durch die ein situationsorientiertes methodisches Vorgehen möglich wurde. Der Erzieher regte in einer Atmosphäre des Vertrauens autonomes, sich selbst regulierendes Lernen an, indem er eine für die Entwicklung günstige Umgebung schuf und Gegenstände so vorbereitete, dass sie – allen Widerständen zum Trotz – zu verinnerlichen waren. Erzieher und Lernende bildeten in der Erziehungssituation eine Ganzheit im Dialog, Maria konnte ihre Kräfte an Widerständen erproben, in alte Bindungs- und Handlungsmuster (wieder) hineinwachsen und sich so weiterentwickeln.

Zahlreiche Studien zur Lebensqualität von Kindern zeigen, dass diese trotz mancher Risikofaktoren (Alkoholismus in der Familie, Armut, Gewalt, Vernachlässigung, schlechte Ernährung, unhygienische Verhältnisse) eine Widerstandskraft entwickelten, die allen Gefährdungen trotzte. Dabei erwies sich der Faktor „Qualität der menschlichen Beziehung“ als ausschlaggebend, der in seiner salutogenetischen Bedeutung stärker sein kann als Vererbung und Milieu. Erlebt ein Kind eine vertrauenswürdige Beziehung, auch nur zu einem einzigen Menschen, die sich durch

- Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit,
- wohlwollende Zuwendung und
- Respekt vor der eigenen Würde,

auszeichnet, kann es sich nach seiner Sinnperspektive seelisch-geistig gesund entwickeln.

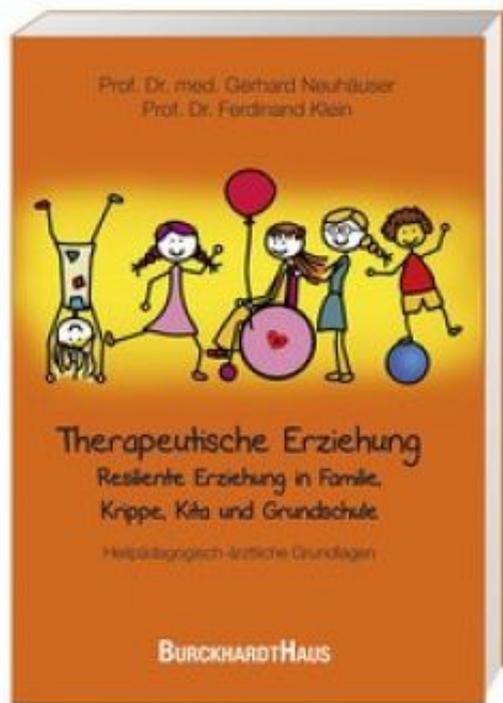
Literaturhinweise:

Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen

Hüther, G. (2017): Raus aus der Demenz-Falle. Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren. München

Klein, F. (2018a): Inklusive Erziehung in Krippe, Kita und Grundschule. Heilpädagogische Grundlagen und praktische Tipps im Geiste Janusz Korczaks. München

Negt, O. (2016): Überlebensglück. Eine autobiografische Spurensuche. Göttingen



Diesen Artikel haben wir aus folgendem Buch entnommen:

**Therapeutische Erziehung
Resiliente Erziehung in Familie, Krippe, Kita und Grundschule**

Neuhäuser, Gerhard, Klein, Ferdinand

Oberstebrink

192 Seiten, 25,00 €

ISBN: 9783963046056

[Mehr dazu auf www.oberstebrink.de](http://www.oberstebrink.de)



Besuchen Sie Oberstebrink/Burckhardthaus Verlag auf Facebook



Besuchen Sie Oberstebrink/Burckhardthaus Verlag auf Instagram

- [Mail](#)

- [Gesundheit](#)
- [Resilienz](#)
- [Therapie](#)